Jornal-laboratório do Curso de Jornalismo – Ano XIV – Nº 394 – Uberaba/MG – Junho/Julho/Agosto de 2016

REVELAÇÃO Uniube

Games das antigas
Apaixonados são fiéis aos seus equipamentos

03

Pais separados
O impacto no cotidiano dos filhos

16

Voo livre
As maravilhas do Horizonte Perdido na região

22

Fantasmas do sono

Os distúrbios que te fazem rolar na cama ou perder o controle enquanto dorme

Foto: Ricardo Paiva

issuu-downloader.com

Qual é o seu mundo?

O progresso é bem-vindo, mas as nossas relações interpessoais são ainda mais importantes

David Tchai
8º período de Jornalismo

Foto: sbnj.jor.br

O mundo hoje só é mais acessível para as pessoas pelo fato de a tecnologia nos ajudar a entender e vivenciar experiências que, tempos atrás, não saberíamos discernir.

O rumo que a ciência tomou contribuiu para revelar mistérios que, há anos, o homem vinha tentando desvendar para tornar a vida mais fácil. Os governos, com toda soberania, contribuíram, cada um com sua importância, financiando projetos relevantes para a evolução da tecnologia. Como resultado, temos benefícios para toda a humanidade. Não podemos deixar de ressaltar que abusos também são cometidos.

> "Podemos nos orgulhar das conquistas, mas não devemos nos esquecer que avanços impactam em nossas personalidades

O poder de uma descoberta torna destacável a vaidade que, infelizmente, muitos deixam sobrepor, diante da grande conquista.

Somos dependentes, sem dúvida, de alguma tecnologia, seja via redes sociais, aparelhos domésticos, ferramentas de trabalho, meios que ajudam a superar enfermidades físicas. São mecanismos de comunicação inimagináveis há algumas décadas.

Diante da toda essa transformação vivenciada por nós, podemos nos orgulhar das boas conquistas, mas não podemos nos esquecer que tantos avanços também impactam em nossas personalidades e costumes diários, nos tornando pessoas dependentes da tecnologia.

O progresso é bem-vindo, claro, mas as nossas relações interpessoais são mais importantes.

Não deixe que as relações pessoais esfriem diante de tanta modernidade. Vamos manter os pés no chão e o amor pelos semelhantes, aqueles que estão ao nosso lado, ao invés de nos tornarmos alienados e omissos ao que nos rodeia.

Revelação • Jornal-laboratório do curso de Comunicação Social da Universidade de Uberaba

Expediente. Revelação: Jornal-laboratório do curso de Comunicação Social da Universidade de Uberaba (Uniube) ••• **Reitor:** Marcelo Palmério ••• **Pró-reitor de Ensino Superior:** Marco Antônio Nogueira ••• **Coordenador do curso de Comunicação Social:** Celi Camargo (DF 1942 JP) ••• **Professora orientadora:** Indiara Ferreira (MG 6308 JP) ••• **Projeto gráfico:** Diogo Lapaiva, Jr. Rodran, Bruno Nakamura (ex-alunos Jornalismo/Publicidade e Propaganda) ••• **Orientadora de Designer Gráfico:** Isabel Ventura ... **Estagiários:** Carol Rodrigues, Daniel Carvalho, Hiago Fernandes, Jair Neto (2º período) e Talyson Oliveira (6º período) ••• **Impressão:** Gráfica Jornal da Manhã ••• **Redação:** Universidade de Uberaba – Curso de Comunicação Social – Sala L 18 – Av. Nenê Sabino, 1801 – Uberaba/MG ••• **Telefone:** (34) 3319 8953 ••• **E-mail:** revela@uniube.br

issuu-downloader.com

Foto: sitedegames.com

Videogames do **passado** fazem moda no **presente**

Mesmo com as inovações tecnológicas, games das antigas ainda fazem parte da indústria

Julia Campos
6º período de Jornalismo

XP. Upar. Mana. Quest. LVL. Termos que para uns não significam nada, para outros são importantes para sobreviver em um universo fantástico: o dos games.

O primeiro videogame da história foi criado em 1950, no Canadá. O aparelho tinha mais de quatro metros de altura, mas, o jogo em si, era o conhecido jogo da velha. Mais de 60 anos se passaram desde então e a indústria dos jogos é, atualmente, uma das mais rentáveis e tecnológicas do mundo.

> “Comecei a jogar aos seis anos. Meu pai me deu um Super Nintendo

O estopim dos videogames aconteceu no que é chamado de “terceira geração”, de 1983 a 1992. Contou com alguns dos consoles mais queridos de todos os tempos: o NES, o Master System e o Game Boy.

O sucesso avançou para as gerações seguintes. Consoles como os saudosistas Mega Drive, Nintendo 64, Super Nintendo e o Playstation 1 conquistaram o coração de jovens e adultos, mesmo sendo jogos mais difíceis que os atuais e que a qualidade da imagem deixasse a desejar.

Atualmente, já estamos na oitava geração. Os consoles do momento são o Playstation 4 e o Xbox One. Com o avanço tecnológico dos aparelhos, os jogos também melhoraram. As imagens são tão realistas que parecem filmes, e não animações feitas em computador.

Mesmo assim, existem alguns aficionados por videogame, também chamados de gamers, que não se renderam às novas tecnologias e mantêm o coração nas antigas. Uma dessas pessoas é Brunno Martins, de 24 anos. “Existem algumas características dos jogos antigos que são difíceis de encontrar hoje em dia, daí minha preferência por eles. Dentre essas características, a principal é que eles não seguem os modelos comerciais atuais, os quais eu julgo extremamente agressivos”, explica Brunno.

O console favorito dele e também o primeiro do Super Nintendo ficou conhecido como SNES. O aparelho foi lançado um ano antes do nascimento de Brunno. “Eu comecei a jogar por volta de seis anos de idade porque meu pai me deu um Super Nintendo de aniversário. Creio que foi ali que começou meu amor por videogame”, relembra.

A agente administrativa Sheilla Leal enfrenta os olhares masculinos ao declarar que é apaixonada pelos jogos. Ela nunca se abalou e garante que joga desde pequena. “Chamava meus amigos, meninos e meninas, e jogávamos todos juntos. Depois, comecei a namorar, e meu namorado, que hoje é meu marido, também é um apaixonado por games. Resolvemos juntos fazer nossa coleção. Hoje, temos vários videogames, dos antigos aos mais novos”, conta.

Assim como Brunno, Sheilla não recusa uma jogatina. “Os jogos de plataforma antigos são os que mais gosto por que acho mais divertidos, mais coloridos e melhores para jogar com amigos e família. Mas não dispenso nenhuma partida, mesmo que seja de algum jogo que não curto muito.”

De Super Mario a Assassins Creed. De Top Gear a Forza 6. Seja com imagens pixeladas e músicas em 8-bit, ou grandes produções cinematográficas, estes apaixonados por games garantem que o importante é se divertir.

issuu-downloader.com

Vlog: nova forma de se comunicar

Os videoblogs ganham espaço na vida de jovens de todo o mundo

Amanda Souza
6º período de Jornalismo

Preparar um bom look, estar com o roteiro nas mãos, esperar a melhor hora do dia para a iluminação do ambiente, posicionar a câmera e... AÇÃO!

Videoblog, videolog ou vlog. Os termos são muitos, mas todos remetem a uma nova forma de se comunicar que tem crescido continuamente entre os jovens.

O videoblog é uma variante do weblog, ou seja, o vlog, ao em vez de ter o seu conteúdo publicado na forma de texto, como nos blogs, é veiculado através de vídeos. O primeiro registro de vlog na Internet foi no dia 2 de janeiro de 2000, criado por Adam Kontras.

> “Embora muitas pessoas não acreditem, é necessária uma rotina que é bem puxada

O vlog possui atualização frequente e é como um site pessoal, mantido por uma ou mais pessoas. Os vídeos são exibidos diretamente em uma página, sem a necessidade de se fazer download do arquivo. Atualmente, a plataforma mais utilizada pelos vlogueiros é o conhecido site Youtube.

Os assuntos veiculados nos videoblogs são diversos, desde o âmbito literário, até cinema, humor, beleza e saúde.

O casal de namorados Lucian Rabello e Julia Barbara nos faz dar várias gargalhadas no vlog intitulado “Juntou Cabou”. Lucian conta que o intuito do canal no Youtube é levar algo diferente do que o público já está acostumado. É mostrar o que um casal pensa sobre determinados assuntos e se divertir propondo um desafio. “Queremos fugir do convencional, sempre trazer algo inovador, seja uma paródia, esquete ou tema”, afirma Julia Barbara.

O casal explica que o humor é algo espontâneo. “O humor acabou escolhendo a gente. Nós queríamos só entreter o público, o humor veio naturalmente”, exprime Julia Barbara.

Julia Campos possui um vlog sobre cultura pop denominado “Incrível Mundo de Ju”. Ela decidiu fazer um canal para se soltar diante das câmeras, já que a mesma é estudante de Jornalismo.

A vlogueira ainda revela as vantagens e dificuldades de se ter um vlog. “A dificuldade de se ter um canal é que, embora muitas pessoas não acreditem, é necessária uma rotina que é bem puxada. Produzir conteúdo exige muita organização e criatividade, o que nem sempre a gente tem. As vantagens são inúmeras! Além de eu ter perdido medo de câmeras, é muito bom ter um espaço seu, onde você pode falar sobre as coisas que você gosta para pessoas que realmente querem ouvir”, explica Julia.

Ela expõe que para conseguir consolidar um público é preciso que se estabeleça e entenda qual o seu nicho, qual seu público-alvo. “Uma dica valiosa é encontrar outras pessoas que produzem o mesmo tipo de

Julia Campos posta vídeos em seu canal de cultura pop todas as quintas-feiras

Foto: Amanda Souza

issuu-downloader.com

conteúdo que você e socializar com elas e com o público delas, e o resto vem fácil", conta a vlogueira.

O que chama a atenção nessa nova forma de se comunicar é que são pessoas comuns produzindo o seu próprio conteúdo e divulgando-o gratuitamente na rede. Desse modo, a Mestre em Comunicação na Contemporaneidade Cíntia Cerqueira Cunha Pimenta, explica quais os impactos que o videoblog pode causar nos outros veículos de comunicação.

"Eu vejo que a internet, como um todo, tem afetado os outros veículos, principalmente os jornais impressos. A Internet está mudando todos os meios de comunicação. Daqui a alguns anos eles irão coexistir, mas, no impresso haverá um impacto maior", fundamenta Cíntia.

Outra questão que a mestre levanta é sobre a liberdade de expressão. "Cada vez mais, podemos perceber que as pessoas postam conteúdo sem medir as consequências. Sem perceber que podem estar ofendendo o outro e até infringindo a lei. O que pode trazer graves processos judiciais, por calúnia ou difamação, por exemplo", alerta Cíntia.

Fica a dica: divulgar conteúdo independente na internet é interessante e valorizado atualmente, contudo, é preciso ter responsabilidade!

O **uso excessivo** da tecnologia

Toque Fantasma, Náusea Digital, Depressão de Facebook, Vício de Jogos Online, Cibercondria e o Efeito Google são as novas doenças da contemporaneidade

Gabriel Castro
6º período de Jornalismo

Foto: virtual-addiction.com

Não é difícil percebermos que, cada vez mais, crianças, adolescentes e até mesmo adultos adoram ficar horas e horas navegando na Internet, divertindo-se ou até mesmo trabalhando. Para alguns, o mundo virtual desperta mais interesse do que o mundo real.

O que muitos não sabem é dos riscos causados quanto ao uso desordenado dos meios digitais e eletrônicos. Os problemas de saúde sofridos pelos amantes da Internet têm assustado as autoridades de saúde.

Além do sedentarismo, há a obesidade, o estresse, os problemas de visão, a confusão mental, a depressão, e um dos mais preocupantes: a dependência.

> "Estamos caminhando para um tempo em que vamos viver sem os prazeres da vida ao vivo e em cores

O Brasil é o quarto país em acesso à Internet, estando no páreo dos mais conectados do mundo. Em número de acessos, são mais de 105 milhões de pessoas que utilizam a web diariamente.

O número de pessoas que não conseguem ficar desconectadas de algum dispositivo móvel é alarmante e preocupa. Tem gente que não consegue ficar desconectada.

Estudos recentes de pesquisadores na Academia Chinesa de Ciências mostraram imagens do cérebro de pessoas diagnosticadas como viciados em Internet. Os especialistas descobriram que tais cérebros assemelhavam-se aos de jogadores, alcoólatras e viciados em drogas.

Outro fato observado durante a pesquisa é que esses usuários começaram a sentir depressão, desejo e ansiedade quando tiveram que se desconectar totalmente da rede.

Nomes estranhos e totalmente desconhecidos como: Nomophobia, Síndrome do Toque Fantasma, Náusea Digital, Depressão de Facebook, Transtorno de Dependência de Internet, Vício de Jogos Online, Cibercondria e o Efeito Google são as novas doenças da contemporaneidade causadas pelo uso em excesso da tecnologia.

As novas tecnologias devem ser reconhecidas como o marco de uma mudança social, contribuindo para uma população mais esperta e mais informada, mas todo exagero é prejudicial. Nossa população jovem está perdendo a noção de limites e tornando-se verdadeiramente dependente do computador, notebook, tablet e do aparelho de telefone celular. Parece que estamos caminhando para um tempo em que vamos viver apenas virtualmente, sem os prazeres da vida ao vivo e em cores.

issuu-downloader.com

Booktubers: os especialistas em resenhas literárias no Youtube

Mara Poliana
4º período de Jornalismo

A venda de livros no Brasil não parou de crescer desde 2007, quando foi criado o primeiro canal literário no youtube. Foram 435 milhões de exemplares em 2014, ante 310 milhões em 2007. Os dados são do levantamento anual divulgado pela entidade Snel (Sindicato Nacional dos Editores de Livros).

O estudante Ycaro Santana Brito adquiriu o hábito da leitura depois de descobrir, na Internet, vídeos de jovens e adolescentes falando sobre literatura com uma linguagem bem descontraída.

> "Meus pais me incentivaram, mas a influência de livros maiores veio dos booktubers

Com uma estante atrás e uma câmera à frente, os booktubers produzem seus vídeos resenhando livros que já foram lidos, fazendo indicações dos melhores do ano, críticas da obra e até dicas de como aprender a gostar de ler.

Os vídeos são postados pelo menos três vezes na semana, com duração de no máximo 10 minutos. Vídeos curtos, ágeis, engraçados e que mostram logo de cara o seu diferencial.

Segundo Ycaro, a importância de assistir a esses canais está na apresentação de várias possibilidades de leitura que podem agradar qualquer pessoa e, principalmente, mostrar como é prazeroso ser um leitor. Ele já leu cerca de 55 livros. "Meus pais me incentivaram em alguns momentos da minha vida, mas a influência de livros maiores veio dos booktubers", conta.

Para ele, o que faz jovens e adolescentes não gostarem de ler é a indicação de livros clássicos, feita por professores, ainda no Ensino Fundamental. Esses livros exigem maior capacidade de compreensão devido ao complexo vocabulário e, conforme Ycaro, poderiam ser lidos depois, quando os alunos já tivessem conhecido outros gêneros, mais fáceis.

Ycaro Santana Brito é o criador do vlog sobre livros denominado Cabine Literária, lançado em 2010

Cabine Literária

A criação do vlog sobre livros Cabine Literária, em 2010, foi uma ideia do youtuber Danilo Leonardi para incentivar-se a ler depois de ter se afastado dos livros.

A necessidade de influenciar outras pessoas surgiu quando ele percebeu como o desinteresse das pessoas por livros era generalizado. Com mais de 9 milhões de visualizações e 120 mil inscritos, Danilo divide seu canal com outros seis amigos, produzindo conteúdos diversificados, tendo como alvo o público universitário.

Segundo Danilo, o Cabine Literária já atingiu sua maturação e, além das resenhas, críticas a obras e indicações de livros, os vídeos estão voltados a temas como política e comportamentos. Para ele, os booktubers ainda não dominam o YouTube, mas acredita que já substituem os críticos especializados. "Isso já acontece. Muitos livros são vendidos pura-

issuu-downloader.com

Fotos: Arquivo Pessoal

A fundadora do Kabook TV, Karine Leoncio, investe no YouTube

mente com base em resenhas da Internet", afirma.

Viciados em livros

O contato entre booktuber e leitor não se limita a uma tela de computador. Na Bienal do Livro no Rio de Janeiro, o maior evento literário do país, os estandes são os pontos de encontros dos intitulados bookaholic (viciado em livros). Além de aproveitar para renovar a estante, os leitores conhecem seus ídolos literários e trocar conhecimentos sobre as obras lidas.

Para Karine Leoncio, criadora do Kabook TV, o alcance do YouTube está se comparando à TV. O canal dela surgiu da necessidade em compartilhar opiniões e transformações ocorridas pela leitura.

Ela conta que influenciar outros jovens e adolescentes não estava em seus planos, mas tornou-se resultado de suas indicações. "A responsabilidade é uma dádiva, e o feedback dos leitores é maravilhoso. Nos estimula cada dia mais a nos dedicarmos de coração ao booktube", afirma.

Com mais de 130 livros lidos e 58 vídeos publicados, o objetivo do canal é agitar a vida dela e, consequentemente, a vida de outras pessoas.

Para quem quer aprender a gostar de literatura e não sabe por onde começar, Karine deixa suas melhores indicações: "Os livros de Harry Potter, Percy Jackson, A Seleção - da Kiera Cass, e qualquer livro da Meg Cabot e da Paula Pimenta funcionam perfeitamente como uma leitura leve, que prende muito bem o leitor iniciante."

Marketing na internet

Thaís Contarin
8' período de Jornalismo

Muito se fala sobre a influência das redes sociais na vida das pessoas. No entanto, uma pesquisa publicada neste ano pelo Instituto Gallup, um dos mais importantes dos Estados Unidos, mostra que essa afirmação é mais um mito das mídias sociais – pelo menos em relação ao consumismo.

Atualmente, de cada dez adultos, sete usam pelo menos uma rede social. Dessa forma, a cada dia as pessoas postam 4,75 bilhões de atualizações no Facebook, publicam 400 milhões de tuítes, curtem 1,2 bilhões de fotos no Instagram e assistem a 4 bilhões de vídeos no Youtube. É em meio a essa grande rede de dados que as empresas promovem seus produtos e serviços, principalmente no Facebook e no Twitter.

Para se ter uma ideia, as companhias dos Estados Unidos investiram, juntas, 5,1 bilhões de dólares em propagandas nas mídias sociais em 2013. Mesmo assim, o investimento não foi suficiente para surtir um efeito satisfatório.

O estudo comprovou que 62% dos adultos conectados às redes sociais afirmaram que não se sentem influenciados pelas redes enquanto 30% admitem sofrer alguma influência. Outros 5% afirmam que são fortemente influenciados e 3% não souberam responder. No entanto, a pesquisa foi mais além.

De acordo com a análise, "enquanto muitas empresas correlacionam o número de fãs e seguidores como seu sucesso em redes sociais, o Gallup constata também que essas métricas talvez sejam ilusórias.

Dos consumidores que reportaram que curtem ou seguem uma empresa, 34% disseram que as mídias sociais não tiveram nenhuma influência em seu comportamento de compra, e 53% dizem que houve apenas uma influência." Mas, vale ressaltar que essa influência ocorre porque os consumidores que se relacionam com as marcas na rede geralmente já possuem alguma ligação anterior com seus produtos ou serviços.

De acordo com a pesquisa, o efeito do marketing nas redes perde força proporcionalmente à idade do consumidor e mesmo na geração mais jovem – nascida após 1980 e considerada uma parcela importante da audiência das redes sociais – 48% respondem que o marketing promovido nas plataformas não afeta em nada suas decisões de compra.

Assim, talvez a ilusão propagada de que os desejos de consumo dos internautas são influenciados pelas redes sociais seja mais um recurso utilizado pelas empresas para fazer com que, de fato, eles acreditem nessa premissa.

Entretanto, percebe-se que a síndrome de "Maria vai com as outras" não é mais uma das soluções para acelerar o ritmo do consumismo.

issuu-downloader.com

Os desafios da **literatura independente**

Mariana Lopes
2º período de Jornalismo

A cidade de Uberaba possui, hoje, menos de cinco livrarias de grande porte. O incentivo à produção e divulgação de obras independentes ainda é pequeno. Mergulhamos nesse universo para saber como é a rotina e quais são os desafios presentes no processo de publicação e venda de livros de autores independentes.

Ter uma boa ideia, escrever, editar, diagramar. Todos esses passos antecedem a publicação. Porém, tornar o projeto viável e colocar os livros à venda, para escritores independentes, é mais difícil do que se imagina.

Os autores se encarregam de toda a produção mais a venda das obras

Além da falta de recursos, o escritor independente, na maioria das vezes, trabalha de forma solitária. O autor é o responsável por todos os passos, do início ao fim da obra. Nada de editor, designer gráfico ou assessor de imprensa. Tudo é com ele. Vive voltado para si. Resolve, negocia e cria. Tudo ao mesmo tempo.

Fátima Aparecida Belarmino do Vale é escritora uberabense. Escreve sobre espiritualidade e possui obras infantis em andamento. Uma de suas criações foi o livro "No Silêncio das Palavras, Deus fala com você" lançado, ano passado, na Livraria Alternativa Cultural.

O processo de confecção da obra foi realizado diretamente pela autora, que encaminhou seus escritos para impressão gráfica, arcando com o custo. Foram 300 exemplares e, atualmente, a comercialização da obra também é de responsabilidade da escritora, por meio de sua página no Facebook e de indicações.

A escritora conta que foi pessoalmente à gráfica e pediu que a capa fosse produzida de acordo com a sua vontade. Solicitou ainda que não mudassem a sua redação. "Eles (profissionais da gráfica) alegam que precisam cumprir algumas normas, mas fui atendida. Não podia perder minha essência", relata Fátima.

A história muda um pouco no caso do escritor uberabense Zé Alfredo Ciabotti, autor do livro "O Amor pode ter fim". A publicação contou com a ajuda financeira de amigos. Ele chama essa colaboração de "capital afetivo". As quantias foram arrecadadas pelo próprio autor e o processo de publicação também ficou sob a responsabilidade dele, inclusive, a distribuição.

A internet, segundo os autores, é fundamental nesse processo de divulgação. "Escrevo para ser lido, né", conta Zé Alfredo de forma bem humorada.

Apesar dos riscos de plágio, é consenso entre os escritores que a rede web veio para conferir voz aos desconhecidos.

> "O Wattpad é uma boa oportunidade para quem quer publicar

A universitária e escritora uberabense Débora Campos Ferreira é um exemplo disso. Por meio do Wattpad – plataforma virtual de divulgação, leitura e avaliação de livros digitais, já publicou três livros de sua autoria. O mais acessado é a obra "Antissocial", com mais de 856 mil leituras.

"O Wattpad tem muito destaque para as editoras e é uma boa oportunidade para quem quer publicar seus livros de forma física."

No contexto uberabense, o incentivo à produção independente é reduzido e não permite aos escritores sobreviverem somente de seu trabalho. Zé Alfredo e Fátima também são professores. "Ainda não consigo viver da literatura", diz o escritor.

issuu-downloader.com

A luta do mercado **alternativo**

Bandas driblam dificuldades e sobrevivem mesmo sem incentivo do governo

Drica Miotto
6º período de Jornalismo

Começar uma carreira na música não é fácil. Permanecer nela é mais difícil. Baixo cachê e péssima estrutura dos locais de shows são alguns dos problemas encontrados por bandas independentes. Músicos trabalham paralelamente para não somente sobreviver de música, uma realidade que acontece em todo o Brasil. Toda banda, no seu início de carreira, enfrenta diversidades e dificuldades escutando inúmeros "nãos" ou "entramos em contato". Cada uma trabalha arduamente de sua forma, distribuindo flyers, disparando e-mails marketing, convidando os amigos no boca a boca, criando eventos em redes sociais e convidando os amigos. Tocam em bares para levar o seu som para o maior número de pessoas possível. Até a banda conseguir participar de um pequeno festival, passa por um longo e difícil caminho.

Fotos: Arquivo Pessoal

A Riviera conseguiu lançar seu primeiro CD e abrir um show internacional

Se nos anos 80 e 90, atingir o sucesso significava a assinatura de um contrato com uma gravadora, hoje o quadro já não é o mesmo. O cenário da música independente está em forte crescimento.

Para Vinicius Coimbra, integrante da banda independente belorizontina Riviera, os percalços durante o caminho ajudam no crescimento da banda. "A luta é diária. Gravar algo com qualidade não é tão simples, é caro e, por mais que ainda exista tecnologia à disposição e estúdios caseiros, gravar um CD é complicado", afirma o músico.

A Riviera lançou seu primeiro disco em dezembro, além de abrir o show da banda internacional Far From Alaska.

Segundo Vinicius, a maior dificuldade para quem quer começar uma banda independente é sobreviver ao ambiente. Precisa ter dinheiro, boa vontade e perseverança, pois não há espaço para se apresentar. "Nós só conseguimos fazer as coisas acontecerem por mobilização nossa e, sobretudo, de amigos e fãs reais, pessoas que compram nossa música. Outro ponto é ser profissional em tudo, não dá para ter postura de banda de garagem. Não tem espaço para amadorismo. Música é um trabalho como qualquer outro. "

Já para Igor Luigi, ex-integrante da banda independente Monkey Drunk, a qual ajudou fundar e esteve ativa por dois anos, a falta de valorização do trabalho autoral é o que mais desanima no cenário. "Infelizmente, não existe o incentivo por parte da população para os músicos que estão começando."

CD Baby

Um dos grandes espaços virtuais brasileiros que valorizam os produtos independentes é o CD Baby, fundado em 1999. Considerada a empresa de maior distribuição de música para artistas independentes, a plataforma dá voz às bandas e valoriza seus produtos. O processo é simples. Por meio do site, o músico pode cadastrar as suas músicas que, posteriormente, serão vendidas nas lojas mais populares do mundo, dando maior visibilidade ao artista e o ajudando a divulgar sua obra.

Ser independente é descartar laços com gravadoras, investindo em um trabalho de atuação mais livre e autônomo.

O cenário da música e de bandas independentes é conhecido pela união dos que fazem parte desse setor e conhecem as dificuldades enfrentadas no dia a dia. Em função disso, foi criada, em 2002, a Associação Brasileira de Música Independente, que atua no mercado nacional e internacional, a fim de gerar benefícios para o segmento.

issuu-downloader.com

Festivais de dança **resistem, apesar das dificuldades**

Pauline Mingati
2º período de Jornalismo

Diferentes grupos de dança de de Uberaba investem na ideia de promover festivais como forma de incrementar o cenário cultural da cidade. Não há números exatos de quantos são realizados, mas, em diferentes bairros, grupos independentes batalham por visibilidade. No entanto, os coreógrafos e dançarinos ainda encontram obstáculos para a realização dos eventos.

"Existem muitas pessoas que querem somar na cultura da dança, mas não são apoiadas", conta o professor de dança e coreógrafo Miguel Carlos.

> "É melhor ter um menino no palco dançando, do que ter um menino na rua te assaltando

Fotos: Arquivo Pessoal

O Cia the Brothers, criado em 2011, está entre os grupos locais que já realizaram seu próprio festival

Ele é responsável pelo grupo de dança Cia the Brothers, criado em 2011, e foi ele o responsável pela organização do primeiro festival do grupo. Durante a organização, Miguel encontrou algumas dificuldades. "Uma divulgação melhor já ajudaria bastante ou o patrocínio para a montagem da estrutura."

O grupo cobra convites para cobrir os custos, mas salienta que a entrada poderia ser franca, sendo assim, mais acessível a todos. "Com a ajuda do governo, ajudaria bastante."

Apesar das dificuldades, o professor pretende continuar tentando organizar outros festivais. "Depois de tudo pronto, é gratificante o esforço."

A Fundação Cultural informa que disponibiliza espaço para a realização dos eventos, como o Teatro Municipal Vera Cruz e o Teatro Experimental de Uberaba (TEU), e parte da divulgação. Para solicitar espaço, a Fundação Cultural exige o preenchimento do formulário de uso, para verificar a disponibilidade de data.

Fundo municipal

Em relação à verba, conforme a fundação, não há uma divisão de recursos para cada área da cultura. A receita corresponde a menos de 1% do orçamento municipal. Existe uma perspectiva de que o Plano Municipal de Cultura alcance 1%.

Para ampliar as oportunidades e os recursos, a indicação é de que os grupos participem de editais das leis de incentivo municipais, estaduais e federais. Em 2015, a Fundação Cultural lançou os primeiros editais do Sistema Municipal de Cultura, com objetivo de fomentar a criação, produção, preservação e divulgação de bens e manifestações culturais e o acesso aos mesmos, por meio do investimento de recursos financeiros para a realização de empreendimentos artístico-culturais.

O Fundo Municipal de Cultura (FMC) destinou R$ 200 mil para financiamentos de projetos culturais, com alcance de até R$ 20 mil por projeto, e o Incentivo Fiscal (IF) qualificou projetos previamente aprovados pela Comissão Municipal de Incentivo à Cultura – CMIC, para a obtenção de incentivo fiscal de até R$ 50 mil. A perspectiva é que o fundo seja aberto anualmente.

Cia EPA

O empresário e professor de dança, Emerson Patrício, mostra que a dança vai muito além do que se imagina. Ele decidiu fazer vídeos na internet ensinando coreografias de músicas populares porque,

issuu-downloader.com

A Cia EPA é inspirada no grupo da Bahia Trupe Dance e atua em Uberaba há cerca de oito anos

segundo ele, quando começou a trabalhar com dança na cidade, eram utilizados métodos muito complexos. Com os vídeos online, uma pessoa que não tem condições ou disponibilidade de horário para frequentar uma academia pode aprender também. Emerson dava aulas de dança na garagem de sua casa, até que surgiu a ideia de criar o grupo Cia EPA, inspirado no grupo da Bahia Trupe Dance, do qual ele participou por um tempo.

"A Cia EPA é um projeto que eu criei há oito anos. Não fui criado com os meus pais. Perdi minha mãe com seis anos e meu pai com 22, mas mesmo quando eu os perdi, eu já morava em um orfanato. Então, na verdade, eu sempre participava de projetos sociais, Eles faziam muitas coisas para a gente se inserir na sociedade. Fui crescendo e sentindo falta de fazer alguma coisa pelas pessoas, mas não sabia o que fazer".

Segundo ele, o EPA é importante não só para ele, mas também para os participantes que transformam suas vidas. "É muito bom quando você vê que as pessoas estão deixando de mão as coisas ruins para seguir um caminho difrente."

Antigamente, "era complicado esse apoio da Fundação Cultural de Uberaba, hoje está mais fácil. . Nós conseguimos parceiros com este apoio".

Ele também destaca a necessidade de divulgar o apoio da fundação. "Eu só descobri porque eu fui lá." Além disso, defende que seria bom se tivesse algum profissional para analisar o perfil dos grupos de dança para conhecê-los melhor e, assim, contribuir mais.

Por que acreditar

Emerson acredita que a dança deve ser vista não só como entretenimento. "A dança é uma arte que educa. Quando menino, eu morava na rua e passava fome. Roubava brinquedo nas casas porque eu não tinha. Quando comecei a dançar, tudo isso na minha vida mudou. Comecei a ver a vida de outra forma e, das coisas horríveis que eu fazia, eu comecei a ter vergonha. As pessoas deviam entender que é melhor ter um menino no palco dançando, do que ter um menino na rua te assaltando."

Miguel defende que para valorizar a arte da dança basta conhecer o contexto, ou seja, como os bailarinos de Uberaba trabalham para conseguir manter os festivais, como estudam a dança, quais são os investimentos em workshops e viagens. "Garanto que irão assistir ao nosso trabalho de outra forma."

Palestra – O sucesso te chama

Prof.: Marco Antonio Nogueira
Pró – Reitor de Ensino Superior

17 a 18 de agosto/16 – ANFITEATRO D56

Dia 17 – quarta-feira – 7h40
Matutino

Administração
Direito
Medicina
Medicina Veterinária
Odontologia
Psicologia

Dia 17 – quarta-feira – 19h
Noturno

Arquitetura e Urbanismo
Design de Interiores
Enfermagem
Fisioterapia
Gestão de RH
Odontologia
Psicologia
Publicidade e Propaganda
Tec. em Agronegócio

Dia 18 – quinta-feira – 19h
Noturno

Administração
Ciências Contábeis
Direito
Engenharia Civil
Engenharia Elétrica
Engenharia Química
Sistemas de Informação

Uniube

issuu-downloader.com

Fotos: zh.rbsdirect.com.br

Distúrbios **afetam** qualidade do sono

Segundo Organização Mundial de Saúde, problemas atingem 40% dos brasileiros

Talyson Oliveira
6º período de Jornalismo

Você está andando em rua deserta, quando percebe que dois homens estão te perseguindo. Tenta correr, mas não consegue. Eles te agarram, mas você não pode mexer nenhum membro do seu corpo, e fica desesperado tentando fugir de todas as formas. Logo após, você acorda com a respiração ofegante, o suor escorre pelo seu corpo, e seu coração bate forte. Calma, foi apenas um susto, o pesadelo acabou!

O sono é fundamental para que o nosso organismo reponha nossas energias necessárias para o dia a dia. Além de propiciar o repouso, durante o sono ocorre a polarização dos neurônios, o metabolismo fisiológico que reestabelece a funcionalidade diária dos indivíduos. Possui várias etapas, desde sonos mais leves até os Movimentos Oculares Rápidos, conhecidos como REM, a etapa mais profunda do sono. É um processo importante. Uma privação de sono de 48 horas pode ocasionar sintomas psicóticos, com distúrbios de concentração, irritabilidade, nervosismo, ansiedade.

Os distúrbios do sono acontecem por muitos fatores hereditários e outras vezes físicos, como má formação facial, distúrbios na musculatura esquelética, da arquitetura óssea maxilar, além de outros agravantes como o uso de drogas, e até mesmo má alimentação. É relativo e só um médico especializado pode dar o diagnóstico exato.

Segundo dados divulgados em agosto de 2015, pela Organização Mundial de Saúde (OMS), os distúrbios do sono afetam cerca de 40% dos brasileiros.

Pesadelos

O que é um descanso para uns, para outros tem o sinônimo de terror. É o caso da cuidadora de idosos Michele Barbosa Sebastião, de 40 anos, que convive com problemas para dormir desde 12 anos de idade. Ela sofre de uma parassonia (movimentos anormais durante o sono), que leva à

> “Fico com a sensação de estar olhando para meu corpo por cima, deitado na cama

issuu-downloader.com

> Muitas vezes, a pessoa não sabe que é sonâmbula. A medicação vai diminuir o limiar de irritabilidade dos neurônios

paralisação dos músculos. Conhecida popularmente com "Paralisia do Sono", embora a medicina não adote esse termo, se caracteriza basicamente quando uma pessoa está sonhando, geralmente com algo ruim e desperta, mas não consegue mexer os músculos e nenhuma parte do seu corpo.

"Fico com a sensação de estar olhando para meu corpo por cima, deitada na cama. Estou enxergando. Sei o que está se passando, mas não consigo acordar", desabafa Michele.

A cuidadora relata que, nos últimos dois anos, a situação vem ocorrendo com mais frequência.

"Sonho com coisas terríveis, tento despertar, mas não consigo. Às vezes, estou sentada em um lugar, durmo e, de repente, saio de mim. Começo a gemer, tento gritar, mas parece que algo tampa a minha boca, tento me mexer e não consigo."

O médico otorrinolaringologista, especializado em medicina do sono, Marcelo Viviani, explica que o sono possui quatro fases, que ficam mais profundas em cada estágio. A fase REM é a última. É nela que os sonhos ocorrem. Algumas vezes, as pessoas podem ter um microdespertar (acordar, mas não totalmente). Ocorre um bloqueio das sinapses (parte do cérebro onde um neurônio se encontra com outro), causando a sensação da pessoa estar acordada, mas não conseguir se mexer.

"Como você não está totalmente acordado, não consegue mexer, não tem coordenação motora, não tem sinapse, elas estão bloqueadas. Isso faz parte das características da fase, assim como os movimentos oculares. É um mecanismo de defesa do nosso corpo. Porém, quando acontece, a musculatura respiratória está preservada", complementa Marcelo.

Sonambulismo

O sonambulismo também está classificado dentro dos distúrbios do sono das parassonias. Pode ter características hereditárias e, muitas vezes, são intermitentes, podendo existir ou não em determinados períodos. Está relacionado com os momentos em que a pessoa fica mais agitada e inquieta.

Elizena Fortunato Duarte de Oliveira é mãe de Deise Duarte Oliveira, de 14 anos. Ela relata que desde oito anos, a filha conversa durante o sono, chegando a falar frases inteiras quando está dormindo. Não é um distúrbio. Quando acontece, significa que a pessoa está em uma fase superficial do sono, em que está meio acordada, meio dormindo, porém, não tem consciência do que está falando.

Segundo Elizena, a filha ainda sofre de outro problema: o sonambulismo. "Ela levanta, anda pela casa, abre as janelas, conversa, e faz coisas que quando está acordada não dá conta de fazer. Ela usa um colete de escoliose (tratamento de coluna) para dormir e sempre precisa de ajuda para colocá-lo ou tirá-lo, mas quando está na crise, tira sozinha e joga no chão. Outro dia, comentamos o que aconteceu, mas ela não se lembra de nada", conta a mãe.

Apesar dos episódios de sonambulismo, Deise diz que consegue descansar normalmente durante sua noite de sono. "Não acordo cansada, é como se eu tivesse tido uma noite normal."

O otorrino Marcelo ressalta que o acompanhamento médico e o uso de medicações para ansiedade são importantes nesse tipo de caso.

"Muitas vezes, a pessoa não sabe que é sonâmbula. A medicação vai diminuir o limiar de ansiedade, de irritabilidade daqueles neurônios."

Foto: Talyson Oliveira

Deise é sonâmbula e faz coisas que não consegue quando está acordada

Apneias e Ronco

A apneia se caracteriza quando alguém, em um período de sono, fica no mínimo dez segundos sem respirar. Em casos mais extremos, pode chegar até 40 segundos. O portador não consegue alcançar a fase REM. Durante o sono, mi-

issuu-downloader.com

> Quando durmo sem o aparelho, fico muito cansada durante o dia. Com ele, tenho mais saúde

crodespertares frequentes causam um mal aproveitamento do repouso. "Quando o portador da doença dorme, existe algum fenômeno obstrutivo que não permite que ele descanse. Então, há uma saturação, um aumento de gás carbônico no sangue, é quando ocorre esse microdespertar", explica o especialista.

Existem apneias leves, moderadas e graves. Dependendo do grau, pode ser tratada com procedimentos cirúrgicos. Em casos não cirúrgicos, o tratamento é realizado por meio de equipamentos intraorais para apneias mais leves. Para as mais graves, usa-se a Pressão Progressiva Contínua das Vias Aéreas (CPAP). A máscara é ligada ao aparelho que manda o fluxo de ar para o nariz do paciente quando ele dorme.

Helenice Aparecida da Silva tem 51 anos. Descobriu que tinha apneia aos 45, quando seu marido percebeu que ela parava de respirar durante a noite. Helenice procurou ajuda médica. Desde então diagnosticada com o distúrbio, ela faz o uso do CPAP para dormir.

"Quando durmo sem o aparelho, fico muito cansada durante o dia. Com ele, descanso melhor, tenho mais saúde", relata.

Antes, ela também roncava, mas não com tanta frequência.

"O ronco e a apneia possuem tratamento simultâneo. O ronco é o barulho da passagem de ar pelas vias aéreas. A pessoa que ronca, às vezes, não tem problema. O problema é se a pessoa tiver apneia ou ronco frequente", enfatiza o otorrino.

Marcelo pondera que alguns tipos de cirurgias dão excelentes resultados em diferentes tipos de apneia. Cada caso deve ser avaliado para verificar se existem fenômenos obstrutivos, nasais, problemas na faringe, posição de mandíbula e da maxila, entre outros.

Exames

Existem vários tipos de exames que podem verificar e diagnosticar os distúrbios do sono. O mais comum é a polissonografia que, por meio de eletrodos implantados na cabeça, permite o monitoramento dos estágios do sono, onde é possível identificar se seus padrões estão sendo interrompidos por algum distúrbio.

Foto: Talyson Oliveira

Helenice percebeu melhoras no sono depois de começou a usar o CPAP

Foto: pinterest.com

Viaje nos sonhos!
A vida real é diferente

Daniela Miranda
8º período de Jornalismo

A estrada não tinha fim. Eu apenas corria e corria. Me deparo com um espelho. Olho atentamente, com calma, vejo que a pessoa refletida não era eu, mas sim uma senhorinha baixa, de olhar misterioso. Tento tocá-la, mas ela desaparece. Acordo assustada. Foi apenas um sonho. Os sonhos são um dos maiores mistérios da ciência. Ainda não descobriram por que sonhamos.

Para o psicanalista Sigmund Freud, os sonhos são gerados em razão de uma busca pela realização de um desejo reprimido. Desejos estes que não temos coragem de expressar ou mesmo falar com quem temos mais proximidade. Os desejos ocultos podem ser: fantasias sexuais, vontades reprimidas ou até mesmo algo que nem sabemos que desejamos, mas estão no nosso inconsciente.

Os sonhos lúcidos são diferente dos normais, são mágicos, pois, nesses, sabemos que estamos sonhando, podemos controlar.

Nos sonhos, pode-se tudo! Voar, cair de um penhasco e não morrer, realizar tudo aquilo que temos vontade.

A nossa vida real pode não estar como gostaríamos, por isso, quando a tristeza bate no peito, a cama é a melhor companhia. É a fuga perfeita do mundo real.

Espantamos o medo ou a dor. E que tal sonhar intencionalmente com aquela pessoa que não está mais entre nós, poder abraçá-la e dizer que você sente falta dela?!

A realidade de que nem tudo são flores nos sonhos aparece quando surgem os pesadelos. Eles nos lembram de que é preciso enfrentar a dura realidade. Infelizmente, são o toque de que não se pode sonhar muito.

issuu-downloader.com

A arte de **deixar** para depois

Barbara Lemes
8º período de Jornalismo

Foto: delas.ig.com

Procrastinação, o ato de adiar as atividades de um dia para o outro até que o prazo se esgote. O termo procrastinar deriva do latim *procrastinare*, que significa "deixar para o dia de amanhã", protelar, demorar, espaçar.

A maioria das pessoas, normalmente jovens, procrastina suas atividades rotineiras com grande frequência.

Segundo pesquisa coordenada pelo consultor em gestão do tempo, Christian Barbosa, 64% entre os 4 mil entrevistados apontaram que o maior motivo das pessoas procrastinarem é a existência da internet.

> Tudo se torna mais interessante quando temos algo para fazer

Sem sombras de dúvidas, o avanço tecnológico está cada dia fazendo com que mais pessoas se distraiam e se distanciem do "mundo real". Aliás, parece que tudo é mais interessante quando temos algo importante para fazer.

Uma simples visita em uma página de rede social pode ser estendida por horas, sem percebermos. Enquanto isso, nosso deadline (prazo final) se aproxima.

Procrastinar, então, seria o pior ato da humanidade? Afinal, quem gosta de se atrasar na vida? Negativo!

Talvez, as consequências da procrastinação não sejam tão negativas quanto parecem, mas trabalhar sobre pressão pode prejudicar o desenvolvimento do indivíduo.

Quem procrastina acaba, sem perceber, realizando mais tarefas. Fazendo cada atividade no seu determinado tempo, sem pressa, o indivíduo, ao esperar até o último momento para escolher o caminho a seguir, tem grandes chances de entregar atividades melhor elaboradas, já que a pressão do tempo não age.

Por trás de toda procrastinação diária há uma delícia que deve ser defendida. Se a tarefa foi adiada, talvez não seja tão importante assim.

Quem procrastina tem tempo para elaborar sua atividade de uma maneira mais eficaz. Porém, a partir do momento que a procrastinação começa a prejudicar o indivíduo, deve ser rompida.

Quando a opção "soneca" do seu despertador começa a atrasar demasiadamente suas atividades, pode significar que você não está se organizando da maneira correta. Seu tempo perdido, então, não será recompensado.

Procrastinar não deve ser visto como a pior coisa do mundo. As atividades, mesmo que com pouca importância, devem ser feitas de maneira correta, além de elaboradas.

Vivemos em dias onde até mesmo a preguiça deve ser organizada.

issuu-downloader.com

Os impactos da ausência dos pais na vida dos filhos

Desde fugir de casa e se envolver com as drogas, a aprender a se virar sozinhos. Cada um apresenta uma reação, conforme a personalidade

Daniel Carvalho
2º período de Jornalismo

Não basta apenas ser pai e mãe, é necessária a participação ativa na vida do filho. A ausência da figura paterna e materna pode causar danos irreversíveis para o futuro da criança e do adolescente.

"Depende se estamos falando da ausência física dos pais ou da ausência das figuras paterna e materna. A figura materna está mais relacionada à afetividade e ao desenvolvimento do meio emocional e sentimental da criança, enquanto a figura paterna está relacionada à concepção dela de leis, regras, moral e ética. Então, se uma criança não tem a figura paterna, ela pode vir a ser uma adolescente que não tem limite, que manda na sua própria vida e nas suas decisões. Já a ausência da figura materna pode afetar no desenvolvimento afetivo, ou seja, a pessoa não conseguir lidar com o sentimento do outro e ter uma certa empatia, agindo então de forma fria", afirma o psicólogo especializado em neuropsicologia, Thiago Costa Fonseca, que trabalha no Centro de Referência Especializado de Assistência Social (CREAS) de Uberaba.

As drogas

Ao ser questionado sobre problemas que podem afastar pais de filhos, Thiago indica motivos culturais, financeiros, afetivos ou a própria concepção dos pais. "No exemplo de crianças que são agredidas, quando você bate em uma criança, você está tentando corrigi-la, certo? Se ela aprender assim, ao chegar na adolescência e alguém fizer alguma coisa que ela não goste, ela irá a agredir porque aprendeu que para corrigir o outro tem que bater. No caso do homem, quando casar, se a mulher não fizer alguma coisa para ele, ele também irá agredi-la", diz.

Segundo o especialista, diante dessa situação, a criança e/ou o adolescente, muitas vezes, foge de casa por medo de ser violentado novamente, buscando uma referência que não se tem nos pais. Dependendo de onde ele encontra essa referência, acaba se envolvendo no mundo das drogas, mas isso também é relativo. "A gente tem que levar em consideração que muitas crianças podem ter resiliência, que é aquele fato de que mesmo durante as dificuldades ela consegue se sobressair. Então, pode ser que uma criança não tenha referência dos pais, mas consiga se desenvolver muito bem.

Foto: vrnews.com.br

Crianças que sofrem com agressões tendem a reproduzir este comportamento ao longo da vida

Aprendizado na dor

A resiliência citada pelo especialista é característica de uma estudante de Administração que preferiu manter anonimato. Os seus pais se separaram quando ela tinha 11 anos. O pai teve que se mudar

issuu-downloader.com

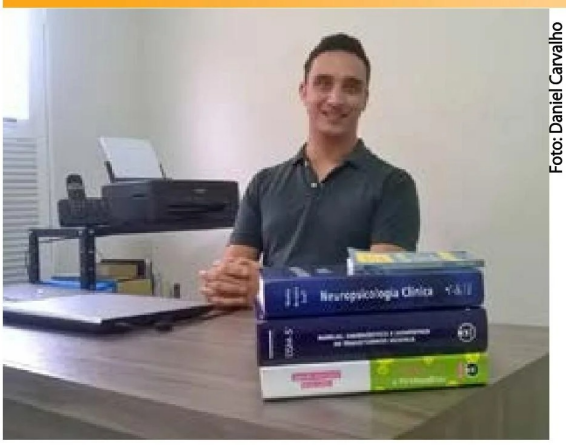


Foto: Daniel Carvalho

O psicólogo Thiago Fonseca trabalha no CREAS em Uberaba

para longe. Ela o vê muito pouco. A mãe sempre trabalhou muito e parece sempre ser distante dela. Com a ausência dos pais, ela aprendeu a se virar. "Desenvolvi a capacidade de observação, sempre estando atenta a qualquer situação, a qualquer detalhe, buscando absorver ao máximo minhas experiências. Com o tempo, percebi que essa forma diferente de ver o mundo me tornou mais madura do que meus conhecidos da mesma idade. Meus objetivos eram diferentes, meus métodos de conseguir alcançar esses objetivos também eram muito diferentes."

> Sempre tive consciência de que tudo que eu fizesse teria uma consequência

A jovem não sabe se seria uma pessoa melhor ou pior se seus pais não tivessem se separado, mas acredita que existe uma grande influência do ambiente em que se vive na formação do caráter e personalidade. "Entendo que todo esse processo foi fundamental na formação da pessoa que sou hoje e, por mais que tenha sido difícil essa construção, eu me considero uma pessoa realizada por conseguir ser independente na medida do possível e, principalmente, por conseguir enfrentar os desafios que surgem a cada dia. Por mais que tenha sido dolorido, era a construção de um futuro e nenhum mérito é sem sofrimento", diz ela.

Super-heróis

De acordo com o psicólogo Thiago Fonseca, na falta dos pais, a criança busca referência até em um desenho de super-herói. É ele quem ensina regras, limites, moral e ética. Outras referências vêm dos avós e até dos professores.

"Sempre me relacionei muito bem com todos os perfis de pessoas e, durante a fase de pré-adolescência, buscava me aproximar mais das pessoas que, em meu convívio, me despertavam algum tipo de admiração, principalmente de meus professores, com os quais sempre desenvolvi relações de amizade, e algumas conservo até hoje", contextualiza a estudante de Administração.

A revolta na juventude

Ao ser questionada sobre a relação que existe entre a falta dos pais na adolescência com a entrada dos adolescentes no mundo das drogas, a jovem relatou que não foi o seu caso, mas acredita que haja relação. "Explica, mas não justifica. Deve-se lidar com essas situações com muito cuidado. No meu caso, eu desenvolvi uma cautela. Sempre tive consciência de que tudo que eu fizesse teria uma consequência, por isso, deveria ser cuidadosa para evitar maiores problemas."

A estudante salientou ainda que a geração dela foi bem informada a respeito do perigo do uso das drogas e da importância de dizer não. "É preciso considerar que, nem sempre, uma pessoa que enfrenta essa ausência opta pelo caminho da aceitação, o que é compreensível, tomando como fuga o uso de drogas."

O lado bom de ser **patricinha**

Carolina Oliveira
8º período de Jornalismo

Acabo por ter uma visão de que uma patricinha nada mais é do que uma garota que sempre se veste de rosa e tem manhas para falar. Mas apenas até ler artigos sobre o que é ser patricinha. Uma tribo como qualquer outra. Vai além do modo de se vestir, de falar e de se portar. É um estilo de vida. Quem segue, leva muito a sério.

Enquanto passo o dia pensando em roupas e maquiagens que vou usar em uma festa à noite, a patricinha pensa nesses detalhes sempre. Detalhes positivos, afinal, patricinhas estão impecáveis em todas as ocasiões. Mas por que ser patricinha é bom?

Você sempre estará muito bem arrumada, perfumada, unhas e cabelos impecáveis, com postura de causar inveja. Acessórios são peças-chaves para finalizar o look. Ah, e tem as marcas... Patricinhas não usam qualquer marca. São seletivas desde a escolha de uma cor de esmalte até a marca de uma pulseira caríssima. Assim, tornam-se referências para as aspirantes de patricinhas.

Como a grande parte da massa, já julguei uma patricinha. A imagem que tinha era simplesmente de uma pessoa carregada de detalhes, que se veste de rosa, de cabelos loiros, que vive na alta sociedade.

> Não podemos nos carregar de preconceito. Patricinhas são garotas que gostam de se cuidar

Rótulos também são atribuídos às funkeiras, pelo modo de viver, de vestir e até de se expressar.

Acredito na individualidade, no estilo próprio. Não podemos nos carregar de preconceito. Patricinhas são garotas que gostam de se cuidar, vaidosas, preocupadas com o que representam para as pessoas à sua volta. Estão sempre sorrindo, com bom humor, para serem o mais agradáveis possível.

Não são regras, mas elas acreditam que, sendo assim, serão melhor aceitas em seu zmeio social e ser aceito é sempre muito bom.

issuu-downloader.com

Infidelidade ou estilo de vida?

Cada um tem o direito de escolher seu modo de ser feliz e eles escolheram o swing

Bruna Pessato
8º período de Jornalismo

Fotos: pinimg.com

Muito além de uma opção, o swing (troca de casais) é considerado também um novo estilo de vida. Definido pelo encontro entre dois casais que têm como finalidade praticar sexo recreativo, o swing é escolhido por pessoas que, de alguma forma, não estão totalmente satisfeitas sexualmente.

Para os adeptos, não trata-se de uma infidelidade. Os praticantes encaram como uma troca, sem envolvimento emotivo e sentimental.

> Esta quebra de rotina, chamada swing, traz ao debete uma questão relevante: as doenças sexualmente transmissíveis

A prática ainda não é tão comum no Brasil quanto em outros países, apesar de estar se tornando cada vez mais conhecida, tanto por casais heterossexuais quanto por homossexuais.

Estudos que são efetuados com casais swingers demonstram que as pessoas encontram nesse "estilo de vida", ainda pouco aceito, conforme os padrões da nossa sociedade, uma forma honesta de explorar suas fantasias, de experimentar novas técnicas, com novos parceiros. Os casais dizem, por exemplo, que tornam-se mais felizes.

Um ponto interessante é que, embora swingers afirmem que o hábito permitiu aumentar a satisfação conjugal, eles também dizem que a técnica não é capaz de transformar um mau casamento em um bom casamento.

Independentemente do hábito, de qualquer forma, é imprescindível que há muitas questões que envolvem uma relação e que podem trazer infelicidade para ambas as partes.

Esta "quebra de rotina", chamada swing, traz ao debate uma questão extremamente relevante: as doenças sexualmente transmissíveis (DSTs).

As relações desprotegidas, sem uso de preservativos, independentemente de quantos parceiros estão envolvidos, representam perigo, não só em relação à Aids, a mais temida, em razão de ser incurável, mas também à sifílis, gonorreia e tantas outras DSTs.

É de extrema necessidade a prevenção. Caso contrário, os momentos prazerozos se transformarão em um tremendo pesadelo.

Interessante é que muitos casais estabelecem regras e quem descumpre o combinado perde o direito de estar novamente com aquelas pessoas, ou seja, torna-se mal visto.

Conheça as regras, seu corpo, conheça seus desejos e seus limites para, de fato, se satisfazer.

Não prejudique você mesmo.

Não volte seu foco para a opinião dos outros, ou seja, o famoso "o que os outros vão pensar", mas preocupe-se verdadeiramente com quem você é.

Cada um sabe o que é melhor para si próprio, com certeza.

issuu-downloader.com

Amor real

Daniela Costa
8º período de Jornalismo

Toda hora tento responder uma questão que, para mim, não tem resposta. Existe amor real além da nossa família? Em algum momento da minha vida, achei que sim.

Seu nome era igual ao do falecido avô, uma singela homenagem que queriam fazer para um homem especial. Neto era seu apelido. Nos conhecemos na minha adolescência. Tudo novo, experiências novas, amizades novas e, com certeza, amores novos.

Empolgação é uma palavra que descreve tudo que senti no começo do nosso romance. Tradições foram conservadas. Ele foi na minha casa, visitou minha família. O bom é que todos o adoraram e o relacionamento foi aprovado.

Tanto foi aprovado que começou a morar comigo. Quando percebi, já estava tendo uma vida de casada, com uma pessoa que conhecia há menos de um ano. Não achei ruim. Pelo contrário, queria ser mulher logo e ponto. Nos amamos a noite inteira, quando meus pais não estavam em casa. Ele me conheceu intimamente e eu conheci pela primeira vez um corpo masculino. Achei maravilhoso, especial.

Eu só pisquei os olhos e ele foi morar em outra cidade. Na realidade, voltou de onde veio. Nosso namoro não acabou. Nos víamos nos finais de semana, mas a cada mês ele sumia mais um pouco até que tudo veio à tona. Minha mãe descobriu que eu não era mais garota inocente. Ele me transformou em mulher. A mulher que me criou não aceitou esse fato e proibiu que ele me visse. Sim, terminamos, mas não acabou.

Ligações eram feitas. Ele falava comigo, mas a possibilidade de nos vermos juntos de novo era impossível. A virada do ano veio. A depressão me atingiu. Ele perdeu a vida. Estava na rodovia até que um caminhão atingiu a moto dele.

Ao lado do caixão aberto, fiquei olhando o seu corpo todo machucado, mas eu não estou entendendo. Por que outra garota está chorando por ele? Não tinha mais sentimentos por mim? Com ele, se foram também minhas respostas.

Palavreado

Raphael Geraci
6º período de Jornalismo

Prólogo
Em terra de cego, quem tem olho é rei. Em terras frias, onde o poder pelo poder é a regra, quem ama, sofre, mas vive. Em terra de amor, quem espera demais morre também. Não espere tanto, não queira ter tanto. Prefira ser, sentir. Prefira o amor real.

Refazenda
Re-fazer. Re vem de ré, voltar atrás. Re dá o prazer novamente. Re-querer é pedir de novo, re-viver é viver de novo. Re-fazer é reconhecer que errou, voltar atrás e fazer de novo. E não errar. Aprender como fazer ao refazer. E não esquecer.

Entrelinhas
Entre as linhas. Para quem sabe ler, um pingo é letra. Se sabe interpretar, uma vírgula é respiro e ponto é ponto (Pior é ponto e vírgula: respira e para). Seja claro: ponha um ponto. Não fique no meio das linhas. Seja claro: diga o que quer dizer.

Interplanetário
D'outro mundo. Ora aqui, ora lá, ora acolá. Quase nunca onde se deve estar. É bom? É ruim? Não sei, não é do meu mundo. Cada um tem um mundo. Tudo é de outro planeta quando sai fora do seu planeta. Vai criticar? Bobo! A grama do vizinho é mais verde.

Dilema
Eu sou a flor que tu beijas, beija-flor? Se sim, bem. Se não, não sei o que lhe dizer. Ser ou não ser, beber ou não beber, comer ou não comer? Decida-se. Seja, beba e coma. Ou não seja, não beba e não coma. Desce do muro! Se cair, machuca.

Simpatia
Meu santo bateu com o seu. Meu anjo da guarda riu para o seu. Bateu a química. Beijou a boca. Botou a mão. Bagunçou o cabelo. Bagunçou a vida. Brincou com o coração. Brigou. Bateu. Acabou. Bateu a porta. Cansou. Doeu. E fim. Foi embora. Gritei.

Anteontem
Ontem era meu inimigo. Hoje é meu amigo. Antes do ontem, o nome não era pronunciado. Era como pecado falar o nome. Ui! Seres assim são confiáveis e fiáveis? Hoje, te beijo e amanhã? Te mato? Ui! Prefiro ficar com quem ama aqui, agora e sempre.

Apocalipse
O fim. Mas antes do fim, anote as lições: ame de verdade, não tenha medo de refazer, seja direto, respeite o mundo do outro, decida-se sobre o que quer, procure se apaixonar menos e seja sempre um só. Uma cara. Uma vida. Um. O fim chega a todos.

issuu-downloader.com

Linha de pensamento traz ao debate **espiritualidade dos animais**

O tema tem sido debatido em palestras por todo o país. Já existem até centros especializados no tratamento para a cura de doenças em animais de estimação

Eduarda Magalhães
Letícia Morais
8º período de Jornalismo

Cada vez mais, os animais têm ganhado espaço e carinho na vida dos humanos e, principalmente, dos brasileiros que depositam neles, por diversas vezes, um amor não dedicado a uma pessoa. Mas, será que o animal possui sentimento, uma alma? Segundo a Doutrina Espírita, os mais diversos seres são considerados nossos irmãos menores que estão desenvolvendo, em si mesmos, o próprio princípio inteligente.

"Os animais possuem alma, um princípio inteligente ou espiritual individualizado, que reencarna, evolui, progride e traz, em si mesmo, como todo princípio inteligente, as potencialidades intelecto-morais e psíquicas vindouras", já dizia o fundador do site Pensamento Social Espírita (PENSE) e membro-fundador do Centro de Pesquisa e Documentação Espírita (CPDoc), Eugenio Lara.

A ligação entre o animal e o seu dono é baseada em um sentimento puro e profundo. Essa relação é explicada pelo médico veterinário, professor universitário e orador espírita Cláudio Yudi em suas palestras que têm o objetivo de conscientizar as pessoas sobre a existência da espiritualidade nos animais. "Eles sofrem, sentem dor e, principalmente, têm consciência de todas as nossas ações. Os cientistas tentam provar isso, embasados na emoção e na consciência do animal", afirma.

Nesse sentido, Cláudio destaca a importância do tratamento do humano com o seu animal. "Nós, seremos humanos, podemos, infelizmente, treiná-los como cães para o ataque, ou seja, há uma superincitação mental, que fica marcada em seu corpo espiritual, chamado de perispírito. Se o cão se tornou agressivo também pode aprender o outro lado e, talvez, em outras reencarnações, ele venha com outro papel, o de cão guia, por exemplo", exemplifica o orador.

O Espírito, segundo o Livro dos Espíritos, é "envolvido por uma substância que é vaporosa para ti, mas ainda bastante grosseira para nós; suficiente vaporosa, entretanto, para que ele possa elevar-se na atmosfera e transportar-se para onde quiser", afirma. Essa substância invisível aos olhos nus, que envolve o espírito, é chamada de perispírito.

Em uma de suas diversas obras, o médium Francisco Cândido Xavier ou, simplesmente, Chico Xavier,

Uniube

Foto: storage.googleapis.com

issuu-downloader.com

psicografou uma frase de Emmanuel, guia espiritual do médium, que vale ressalva. "Nem sempre o sofrimento está atrelado ao resgate do passado, mas toda a vivência atrelada ao sofrimento leva ao aprendizado", dizia.

Então, quer dizer que os animais são dotados do mesmo princípio inteligente que o homem? Quem também confirma a informação é a resposta da questão 606, do Livro dos Espíritos, de Allan Kardec: "A inteligência do homem e dos animais emanam então de um princípio único? Sem nenhuma dúvida, mas no homem ela recebeu uma elaboração que eleva acima da do animal".

O escritor espírita uberabense Carlos Antônio Baccelli é idealizador e fundador de várias instituições espíritas em Uberaba. Ele acredita que os animais são os nossos "irmãos menores".

> A espiritualidade costuma dizer que estamos para os espíritos puros da mesma forma que os animais estão para nós

"A espiritualidade amiga costuma dizer que nós estamos para os espíritos puros, em termos evolutivos, da mesma forma que os animais estão para nós. Eles também têm a sua própria evolução e também irão evoluir, assim como nós evoluiremos", explica o idealizador.

Segundo Baccelli, os animais podem desencarnar e voltar na mesma família. "Isso pode acontecer porque são núcleos familiares. Assim como nossos amigos e desafetos podem voltar na mesma família, os animais também podem", assegura.

Centro especializado

Essa fé e, por que não, cultura, de acreditar e ter fé na espiritualidade animal se estende por todo o Brasil. A cidade de São Paulo, por exemplo, é pioneira no assunto e já possui, desde 2009, um centro especializado em dar passes e no tratamento espiritual para animais, a Associação Espírita Amigos dos Animais (Asseama). Semanalmente, a casa espírita atende cerca de 500 animais, que são distribuídos em nove sessões – às quintas, sextas-feiras e aos domingos.

Esse tipo de centro realiza o tratamento com animais considerados desenganados pelos veterinários, por meio de passes magnéticos, que se parecem, em vários aspectos, com o que é feito com os humanos. Fator interessante que vale ser destacado é que, a partir deste tratamento, os animais sentem que serão bem tratados e colaboram para que não haja "bagunça".

A fé na cidade

Uberaba é conhecida mundialmente por ser uma cidade que tem muita fé. Sejam pelos conventos, igrejas católicas e evangélicas, ou pela cultura e crença espiritual, dividida em diversas religiões de matrizes diversas. Apesar disso, não existe nenhum tratamento nessa linha na cidade.

Baccelli pondera que mesmo Uberaba possuindo em sua "veia" a força da espiritualidade, as pessoas realmente só acreditam naquilo que desejam. "Podemos mostrar até com provas, mas as pessoas só acreditam naquilo que elas querem. Tudo depende da fé da pessoa e, sobretudo, da inteligência, porque há coisas que não valem só pela fé, envolvem o processo da inteligência, para que elas (as pessoas) realmente compreendam e aceitem que existe outra realidade", afirma Baccelli.

Ademais, o Livro dos Espíritos reafirma esse pensamento. "A inteligência é um atributo essencial do espírito. Todavia, como ambos se confundem num princípio comum, para vós é a mesma coisa. "

Animal x homem

Os animais, sejam eles quais forem, estão sempre dispostos a oferecer o melhor de si mesmos para seus tutores. Pode ser um dia chuvoso e frio, mas se o tutor/companheiro chegar no meio da madrugada, eles vêm correndo ao encontro para proporcionar um momento de afago.

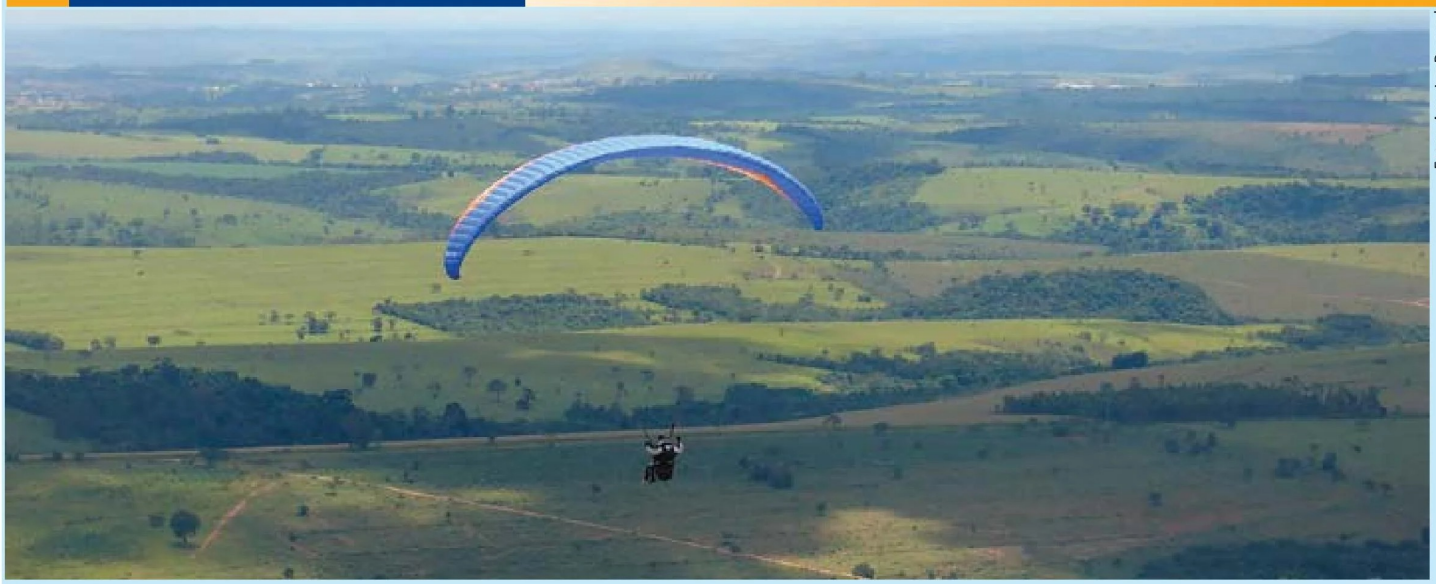
Foto: Arquivo Pessoal

O veterinário Cláudio Yudi ministra palestras sobre o tema

Para Cláudio Yudi, os animais são como terapeutas, são profissionais animalescos que vêm para ajudar os seres humanos. Por isso, não é mais do que a responsabilidade dos seres humanos manter uma relação benéfica com os animais, colaborando, então, com a evolução deles, já que são considerados nossos irmãos menores que, muitas vezes, nos curam, por exemplo, da depressão.

"Eu acredito que a própria lei de atração de afinidade contribua para isso, porque o animal tem sentimento. Quando meu animal morreu, por exemplo, eu senti. Estava morando em outra casa, tinha um cachorro grande que morava na casa dos meus pais e a gente morava aqui. No dia em que meu cachorro morreu, eu senti uma vibração muito forte e não sabia o que era. Passados vinte minutos, meu pai me ligou falando que ele havia morrido. Acredito, particularmente, que foi ele (o animal) que foi me visitar. Por isso, senti essa vibração tão forte", conta Baccelli, emocionado.

issuu-downloader.com



Fotos: Arquivo Pessoal

Voar é sinônimo de **aventura e liberdade**

Horizonte Perdido, em Araxá, atrai centenas de pilotos que buscam adrenalina

Débora Duarte
4º período de Jornalismo

Voar livremente como pássaros sempre foi um desafio para a humanidade. Durante muitos anos, foram desenvolvidas diversas invenções, com o intuito de facilitar a locomoção e dar ao homem a sensação de liberdade. E é essa sensação que leva centenas de pessoas, todos os anos, para o Horizonte Perdido, em Araxá. Considerada uma das melhores rampas para voo do mundo, atrai pilotos brasileiros e internacionais que utilizam uma estrutura de 10,5 mil m² para a decolagem.

A maioria dos frequentadores do local tem em comum o amor e a apreciação da exuberante beleza natural do horizonte entre as serras da Bocaina e da Canastra. O instrutor José Caixeta está no esporte há mais de 20 anos e ama o que faz. " Voar é a forma que eu encontro de estar em contato com a natureza. Desenvolvo um trabalho que, de certa forma, é estressante e requer muita dedicação. Quando pratico o esporte, consigo esquecer de tudo e tenho muito prazer nisso", ressalta.

O voo livre é um esporte em que o piloto utiliza os contrastes de temperatura do vento para realizar voos não motorizados. Ao longo dos anos, a modalidade praticada em Araxá ganhou repercussão nacional e internacional em virtude das ótimas condições climáticas do local que permitem voos de alto nível. O bombeiro militar, Luiz Fernando Vilaça, começou a voar no ano de 2013 e encontrou no esporte a válvula de escape de uma rotina intensa que a profissão exige. "Costumo

> "Voar é a forma que eu encontro de estar em contato com a natureza. Tenho muito prazer nisso

issuu-downloader.com

Os ventos deste Horizonte

Joyce Fernanda
4º período de Jornalismo

Paraíso hospitaleiro onde se encontra comida boa das Minas Gerais. Um lugar que, há 23 anos, foi descoberto pelos praticantes do voo livre, que transformaram a pacata fazenda da dona Mercedes Gonçalves de Paiva, a tia Mercedes, em um movimentado ponto turístico. Espaço para qualquer um se identificar, seja consigo mesmo ou com a natureza. Este lugar, de onde se avista primeiro o sol, é o Horizonte Perdido. Situado na zona rural de Araxá, a uma altitude de 1350 metros e 25 km de distância do centro da cidade, dispõe de um vista ampla. Num giro de 360 graus, é possível ver as belas serras, irmãs de natureza, Canastra e Bacaina. Lá em cima do morro, há a fazenda da tia Mercedes que, no passado, gerou riquezas materiais e culturais do mundo rural e, agora, cumpre uma nova missão: a de garantir os prazeres da mesa em harmonia com a natureza. Ela é responsável pelo restaurante do local e cuida da rampa dos saltadores de voo livre.

Os frequentadores encontram lá um refúgio da vida agitada e turbulenta. Os saltadores, a cada voo, partem com um brilho no olhar, como se fosse um desprendimento da alma com o corpo, tudo para sentir o ar puro na face e os pés fora do chão.

Desde que se tornou ponto de encontro das praticantes de voo livre, o complexo já passou por várias reformas e, hoje, dispõe de dois restaurantes, playground, espaço multiuso para eventos sociais, empresariais e shows.

> “Os saltadores, a cada voo, partem com um brilho no olhar, como se fosse um desprendimento da alma

Para os amantes do voo livre, fica sempre a pergunta: “Será que amanhã o sol sairá para um novo voo?”

Como chegar

Saindo do trevo do Grande Hotel do Barreiro, pegue a BR 146 (rodovia Araxá/Franca) até o trevo de Tapira. São cerca de 11 quilômetros. Siga sentido Tapira. No quilômetro dois, entre à esquerda, na estrada de terra. São mais oito quilômetros até a sede.

lidar bem com a adrenalina, talvez pelo fato de ser um bombeiro militar. O esporte encaixou perfeitamente na minha vida, pois é uma combinação de adrenalina, paz e tranquilidade.”

A Escola AIR Araxá promove cursos de voo em parapente. A idade mínima é 18 anos, e é necessário que o aluno tenha uma boa mobilidade e esteja com saúde em dia para estar apto a voar. São realizadas de 60 a 80 horas/aula nos finais de semana, com a duração de três a seis meses de curso, até a liberação definitiva, que ocorre após 30 voos solo.

Campeonato

Araxá ira sediar, entre os dias 3 a 10 de setembro de 2016, o 19º Open de Voo Livre - Araxá e a Final do Campeonato Brasileiro de 2016. O Open Voo Livre de Araxá tornou-se um dos maiores eventos internacionais da região, trazendo, em média, 200 pilotos que participam do campeonato, entre eles, vários estrangeiros. O objetivo do evento é incentivar a prática do Voo Livre e estimular a população a visitar um dos mais belos cartões postais da região, o Horizonte Perdido.

> “Costumo lidar bem com a adrenalina talvez pelo fato de ser um bombeiro militar. O esporte se encaixou perfeitamente

Foto: kekantoimg.com

issuu-downloader.com

CALOURADA 2016

SEJAM BEM-VINDOS

AULA INAUGURAL

16/08 - TERÇA-FEIRA

Compareça à recepção, na quadra coberta do Campus Aeroporto, para apresentação dos dirigentes da Instituição. Só depois, os calouros seguirão para os locais mencionados abaixo.

MULTIPERIÓDICO - 7h30

CURSOS	LOCAL
ADMINISTRAÇÃO	Anfiteatro Biblioteca
DIREITO	P103
MEDICINA	S308
MEDICINA VETERINÁRIA	Q02
ODONTOLOGIA	Z208
PSICOLOGIA	A007

NOTURNO - 19h

CURSOS	LOCAL
ADMINISTRAÇÃO	Biblioteca Central
ARQUITETURA E URBANISMO	V01
CIÊNCIAS CONTABÉIS	Biblioteca Central
DIREITO	P103
ENFERMAGEM	G02
ENGENHARIA CIVIL	Anfiteatro D56
ENGENHARIA ELÉTRICA	Anfiteatro D56
ENGENHARIA QUÍMICA	Anfiteatro D56
FISIOTERAPIA	G03
ODONTOLOGIA	ZT21
PSICOLOGIA	A009
PUBLICIDADE E PROPAGANDA	J06
SISTEMAS DE INFORMAÇÃO	Anfiteatro D56
TEC. EM AGRONEGÓCIO	Q10
TEC. EM DESIGN DE INTERIORES	V01
TEC. EM GESTÃO DE RECURSOS HUMANOS	Q02

Uniube

issuu-downloader.com